

星級 有營食肆 通訊

EatSmart Restaurant Star +



冬日火鍋美食 的健康貼士

火鍋食材豐富，加上湯底選擇多，是港人至愛的冬日美食之一。然而，火鍋容易令人肥胖，往往令注重健康的人士卻步。其實只要選擇得宜，火鍋也可以吃得健康。註冊營養師梁曦允（Chloris）為大家講解火鍋的健康秘訣，讓供應火鍋的食肆也可成為推動健康飲食的重要一員。

健康食材

Chloris 建議食肆的火鍋餐單應以脂肪較低的新鮮食材為主，如滑牛肉、豆腐、魚片、蝦及帶子。鑑於超過九成香港人未有每天進食足夠蔬果，Chloris 建議火鍋店提供冰菜、秋葵、羽衣甘藍等新興蔬菜，配以推廣優惠，鼓勵客人多點選蔬菜。供應放題的火鍋店可考慮向客人推介以新鮮蔬菜為主、低脂肉類為輔的健康之選。食肆還可發揮創意，提供創新健康食材，Chloris 說：「坊間有火鍋店推出以

蔬菜混合肉類的餐單項目，例如『蝦滑釀冬菇』、『蓮藕魚蓉夾』及『粟米雞肉餃子』。」另外，食肆還可展示不同食材的热量資料，幫助客人作出較健康的選擇。

「3少」湯底

火鍋湯底亦與健康息息相關。Chloris 表示：「選湯底時，應從熱量、鈉含量和脂肪三方面加以考慮。」日式鰹魚湯、昆布湯、番茄魚湯及茺茜豆腐湯等均是少油、

梁曦允

 註冊營養師
DAA(APD), HKDA

少鹽和少糖之選。Chloris 亦建議食肆提供鴛鴦鍋，分隔濃淡湯底，讓食客滿足味蕾之餘，亦可顧及健康。

少糖飲品

除了食材和湯底以外，飲品亦可能含有大量的糖分和熱量。Chloris 建議火鍋店應減少自製酸梅湯、山楂茶及杞子菊花茶等飲品的糖量，或提供低糖的預先包裝飲品，例如無糖茶、健怡汽水及低糖中式飲品等。

簡而言之，火鍋應以蔬菜和低脂肉類為主要食材，配以兩至三款較清淡的湯底，才是健康之道。

緊貼健康 飲食潮流

陳浩弘

會所1号執行董事

會所1号在創立時專注經營婚宴場地，集團業務現已涵蓋不同類型的私人及公司宴會。自2013年起，會所1号已是「有營食肆」，旗下餐廳每天提供「蔬果之選」和「3少之選」的「有營菜式」。今年年初，會所1号更為個別「有營菜式」提供「有營優惠」，從而晉升為「星級有營食肆」運動的三星「有營食肆」。

健康飲食商機無限

會所1号執行董事陳浩弘先生早已看準市場趨勢，以成為「有營食肆」為集團方針。他相信年輕一族的健康意識提高，普遍注重健康飲食。能夠迎合健康飲食的市場需求，對生意增長及業務擴展大有幫助。過去數年，陳先生見證着香港人的飲食習慣變得健康。他說：「時下新人不再一味追求大魚大肉。不少新人選擇在會所1号舉行婚宴，是因為我們提供少油、少鹽和少糖的菜式。」

「有營菜式」創意非凡

會所1号構思了不少色香味俱全的「有營菜式」。陳先生表示：「只

要肯花心思，不難創出全新的健康菜式。我們的大廚擅長以西式蔬菜入饌，所以在設計新穎的『有營菜式』方面，我們多了一點優勢，不時帶來驚喜。」最近推出的菜式以紅菜頭和羽衣甘藍作主要材料，便是箇中例子。

續走健康路線

陳先生相信健康飲食是大勢所趨。他舉例指會所1号曾因應客人要求，舉辦50席全素公司晚宴，備受對方讚賞。陳先生談及集團的未來發展時，表示希望將健康飲食推廣至「百日宴」。

紅 菜頭蓮藕素餃

紅菜頭和蓮藕口感爽脆，以餃皮包裹清蒸，美味健康。



綠 野禪蔬

食材搭配簡單，顏色卻鮮豔豐富。菜式以少油輕炒，味道清新鮮美。



以心烹調 有「營」素食



麗姐

麗姐廚房主廚

每逢午飯或晚飯時間，麗姐廚房總是客似雲來。主廚麗姐憑着一顆熱心和一雙巧手，煮出多款美味素菜，宣揚健康飲食。

麗姐廚房位於灣仔商業區，菜式卻充滿家的味道。十年前，麗姐廚房已是「有營食肆」，今年晉升為「星級有營食肆」運動的三星「有營食肆」。麗姐不斷鑽研健康素食，創造多元化的新菜式，再配以優惠策略作推廣，讓更多客人品嚐，推動健康飲食文化。

健康之道 推己及人

麗姐早已養成健康飲食習慣，注重均衡飲食，每天以豆腐、瓜和菜為主。她下廚時亦講求健康，遵循少油、少鹽和少糖的原則。麗姐坦言，部份齋菜食材的味道較淡，但她堅持「零味精」，以避免

額外添加鈉（鈉是鹽的主要成分）。麗姐認為煮食秘訣在於多花心思了解不同食材。她舉例說：「番茄煮至七成熟，便可保留水分兼帶出鮮味，也就無需加入大量糖去中和酸味。」

待客如親 體貼入微

麗姐視客人如家人，重視菜式的營養價值。菜式不但要少油、少鹽和少糖，還要色香味俱全，務求讓客人吃得健康又滿足。麗姐表示：「我最大的心願是保留食物的原有鮮味，為年輕人煮出更多健康美食，像媽媽照顧孩子一樣。」

薑蓉蒸鮮竹

以人手將無添加物的鮮竹捲起後蒸熟，再以薑蓉提味。由於鮮竹在烹煮時會釋出水份，過早預備會影響口感和味道，因此這道菜只能即叫即煮。



露筍百合炒淮山

顏色翠綠的食材令人垂涎三尺，只需以少油輕炒，即可彰顯鮮味。



運動開幕禮



衛生署於 2019 年 5 月 2 日舉行了「星級有營食肆」運動開幕禮，並頒發嘉許狀以表揚各「星級有營食肆」，多位飲食業界的代表到場支持。開幕禮上，「星級有營食肆」運動推廣大使阮小儀即場示範烹調「有營菜式」，並邀請主禮嘉賓食物及衛生局局長陳肇始教授和衛生署署長陳漢儀醫生品嚐。著名藝人森美更現場演唱「星級有營食肆」運動的主題曲，帶動全場氣氛，歡呼聲連綿不絕。

香港貿易發展局美食博覽 2019

衛生署今年繼續參與「香港貿易發展局美食博覽」，藉以宣傳「星級有營食肆」，並鼓勵公眾實踐「少油、少鹽和少糖」的健康飲食原則。我們從多款「有營菜式」中挑選了「雅・悠蔬食」的「藜麥蔬果越式米紙卷」和「煌府婚宴專門店」的「蟲草火龍炒雙鮮」，分別在 8 月 15 日和 16 日作即場烹飪示範。觀眾反應熱烈，會場洋溢着一片歡欣熱鬧的氣氛。



飲食業要訣——色、香、味、安全！



職業安全健康局（職安局）每年舉辦以飲食業安全健康為主題的推廣活動，提醒飲食業員工時刻注意工作安全和健康，減少意外發生。臨近新年，職安局祝願各大食肆生意興隆之餘，同時呼籲大家做好職安健措施，一同保障工友安全及健康。

立即加入「職安健星級食肆計劃」！

成為「職安健星級食肆」好處多多：

- ✓ 免費享有工地整理顧問服務及安全培訓
- ✓ 獲資助購買職安健設備／活動
- ✓ 減少保險開支
- ✓ 提升工作效率及生產力
- ✓ 吸引及挽留人才



計劃詳情



「使用刀具安全貼士」動畫



「職安健星級食肆計劃著數多」動畫